

# 給食だより

4月号

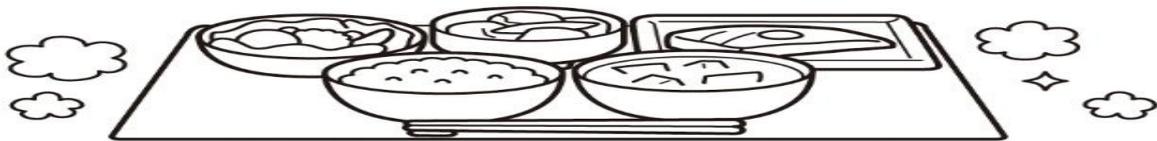


ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。園では、旬の食材を多く取り入れ栄養に配慮した安全で美味しい給食を提供してまいります。

クッキングや旬の野菜に触れたりなど、保育士の先生と協力して食育にもちからを入れています。食を通じた楽しい時間をお友達と過ごしていきたいと思えます。

## バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。おかず3種の調理法や食材が重ならないようにするのがポイントです！また、家族そろって楽しく食卓を囲むことも健やかな成長につながります。



### 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。園では、たけのこご飯を提供します♪煮物やすまし汁など旬の味をぜひご家庭でも味わってみてくださいね

### 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると、噛むことで脳が目覚めます。また体温も上がりますので体が活動的になり元気に1日をスタートさせることができます♪

